

PERCORSO

RAGAZZI 2014 - 2013

LEGENDA

ESORDIENTI 2012 - 2011

PARTENZA PIGIARE IL PULSANTE DI INIZIO

- 1 **SLALOM** in avanti, da SX e **TORNARE** in SLALOM all'indietro. Toccare il **CONO** e proseguire.
- 2 **SCATTO - RUOTA DX - RUOTA SX** o viceversa
- 3 **CAPOVOLTA** in avanti con **BALZO** e Circonduzione degli arti superiori (dal Basso in avanti Alto all'indietro)
- 4 **CAPOVOLTA** in avanti con **BALZO** e Circonduzione degli arti superiori (dal Basso in avanti Alto all'indietro)
- 5 **CAPOVOLTA** all'indietro
- 6 **CASTELLO** con **RULLATA** sotto la corda.
- 6 **Ragazzi e Esordienti: Balzo Laterale DX ritorno SX - Balzo in AVANTI -Tuffo e RULLATA DX - proseguire**
Balzo in AVANTI Balzo laterale SX Balzo all'INDIETRO - SUPINO RULLATA a DX - Balzo all'INDIETRO e proseguire
- 7 **GHEPARDO (soldato) partenza sulla materassina rossa 3 MT** ragazzi e Esordienti
- 8 **BASAMENTI MEZZA LUNA** Avanzare camminando sui Basamenti
- 9 **CERCHI : pie pari, DIVARICARE** eseguire torsione **GYAKO TSUKI DX e SX** ad ogni apertura
- 10 Mettersi in **posizione frontale (zenkutsu Dachi)**. Alternare scavalcando l'ostacolo con **balzo simultaneo (n° 6 Rag e E**
- 11 **LEPROTTO O RANA . ARRIVO**



piede arretrato sull'avampiede

PROVE Ogni penalità comporterà la maggiorazione del tempo di 2 secondi

- 1 **SE CADE L'OSTACOLO, FERMARSI A RIPOSIZIONARLO** (nessuna penalità)
- 2 La gamba deve superare la linea del **BACINO**, nel caso contrario (penalità)
- 3 Non eseguire la prova (penalità) Balzo non a piedi pari (penalità) per la circonduzione delle braccia i gomiti devono superare la linea delle spalle.
- 4 **IDEM**
- 5 Non eseguire la prova (penalità) Rimanere all'interno della materassina che misura 1m di larghezza x 2 di lunghezza
- 6 Eseguire i balzi a piedi pari e rimanendo in **posizione frontale, laterale** e senza voltarsi, dove è previsto nella prova
- 7 Tenere il bacino a terra alternando l'apertura dell'anca per l'avanzamento, coordinando braccia e gambe.
- 8 Non eseguire la prova prevista (penalità) e cadere dal basamento.
- 9 Non eseguire i balzi a piedi pari (penalità) e non fare la torsione andando sull'avampiede sollevando il tallone
- 10 Far cadere l'ostacolo. - Ragazzi e Esordienti altezza dell'ostacolo 30 cm circa
- 11 Non eseguire l'esercizio correttamente